

دلایل زیادی برای ضرر در بازارهای مالی وجود دارد. ما در دوره [آموزش فارکس](#) پیرامون راه های به حداقل رساندن اشتباهات توضیح داده ایم. این اتفاق بلااستثنا برای همه می افتد. روزی که با امید به یک روز معاملاتی فوق العاده شروع شده ، به روزی تبدیل می شود که معاملاتتان شما را می بلعند. شما خود را در حال مدیریت مداوم هر نوسان کوچک می بینید و بیوقفه معامله می کنید. به سرعت معاملات را متوقف می کنید و نظر خود را درباره جهت و زمان بندی دائماً تخییر می دهید. دفتر سود و زیان شما با هر توقف کوچک قرمزتر می شود و سطح ناامیدی شما از مد معمول عبور می کند. وقتی به معاملات بی شماری که انجام داده اید نگاه می کنید، باید متوجه شوید که در وضعیت فطرنای به نام ترید بیش از اندازه قرار گرفته اید.

ترید بیش از اندازه چیست؟

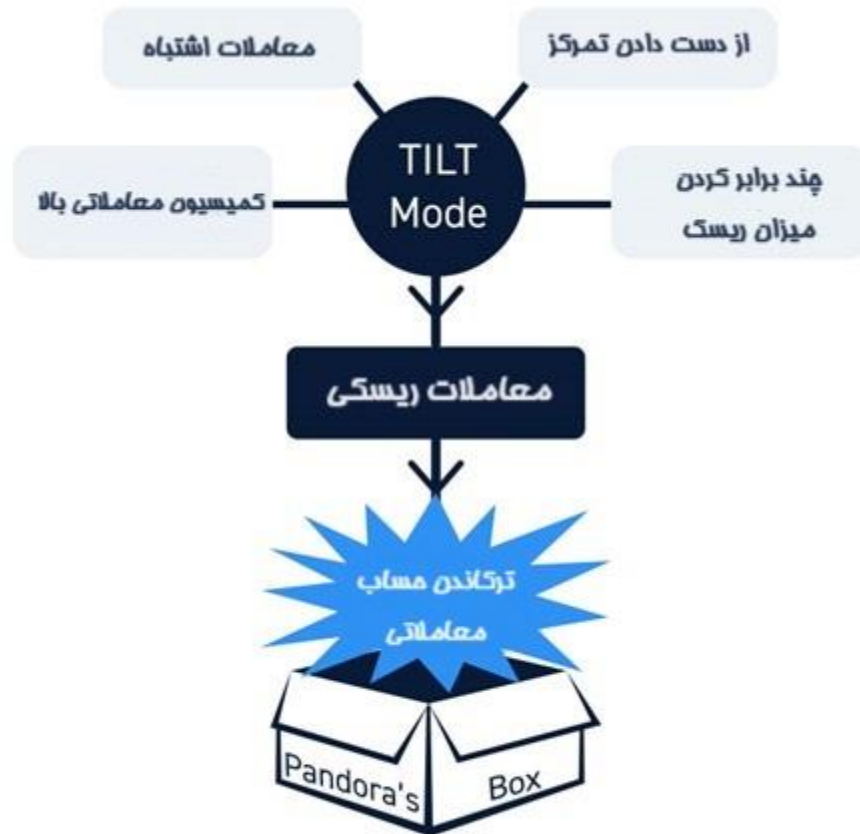
در ظاهر، ترید بیش از اندازه به معنی انجام معاملات بیش از حد است. اما در واقع، این حالت به معنای از دست دادن کنترل است که امکان ترید بیش از اندازه را فراهم می کند. ترید بیش از اندازه شرایطی است که آستانه های متفاوتی برای هر معامله گری دارد. برای یک معامله گر، ممکن است 50 معامله طبیعی باشد، در حالی که برای یک معامله گر فعال تر ممکن است این عدد بالای 200 معامله باشد. شناخت این حالت به تعیین علت آن کمک می کند.

علت های ترید بیش از اندازه

ترید بیش از اندازه می تواند به دلیل ترکیبی از عوامل مختلف از جمله کمبود اطمینان، ترس، طمع، ناامیدی، عصبانیت و/یا بی موصلاگی باشد. این عوامل باعث می شود که معامله گر به معنای واقعی کلمه از کنترل خارج شود و تجربه ذهنی نامتعادل پیدا کند. ممکن است معامله گر به طور ناخودآگاه تصمیمات تجاری نامنظمی بگیرد و سعی کند آن را با حجم زیاد معاملات جبران کند. این از دست دادن کارایی ناشی از صرف انرژی بیش از حد برای اقدامات بی ثمر (معاملات) است.

فطرات ترید بیش از اندازه

ترید بیش از اندازه یک "جعبه پاندورا" از فطراتی است که می تواند به روان، عملکرد و مساب شما آسیب برساند. این فطرات شامل انجام معاملات نادرست، هزینه های بالای کارمزد، از دست دادن تمرکز و افزایش ریسک است، زیرا ضررهای متوالی می تواند معامله گر را به حالت «تیلت» (امساس ناامیدی و از دست دادن کنترل) برساند. ناامیدی باعث می شود که معامله گر دست به معاملات کم احتمال با ریسک بالا بزند. فطر نهایی از بین رفتن مساب معاملاتی شماست. برای کنترل این وضعیت، در اینجا ۷ نکته برای جلوگیری از ترید بیش از اندازه آورده شده است.



راه‌های جلوگیری از ترید بیش از اندازه

1. شناخت ترید بیش از اندازه

هر معامله‌گری پارامترهای خاص خود را برای تعیین ترید بیش از اندازه دارد. تعداد معاملات می‌تواند نشان‌دهنده‌ی رسیدن به این حالت باشد. وضعیت اساسی از دست دادن کنترل است که علامت ترید بیش از اندازه است. شناخت اینکه شما در حال ترید بیش از اندازه هستید، اولین قدم ضروری است.

مثال: فرض کنید که معمولاً روزانه 5 معامله انجام می‌دهید و این تعداد برای شما طبیعی است. اما یک روز خاص، بدون توجه به استراتژی خود، 20 معامله انجام می‌دهید و متوجه می‌شوید که بیش از حد معمول معامله کرده‌اید. این افزایش تعداد معاملات نشانه‌ای از ترید بیش از اندازه است.

2. تعریف معیارهای معاملاتی خود

معاملات خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید و معیارهای معاملاتی خود را به طور مشخص تعریف کنید. الگوی تکنیکال چیست و ممرک آن چیست؟ چند سهم به این معامله اختصاص فواید داد؟ آیا در سطوح مختلف قیمتی وارد معامله می‌شوید یا بلافاصله پس از فعال شدن آن وارد می‌شوید؟ هدف و مد ضرر شما چیست؟ این سوالات شما را مشغول نگه می‌دارند تا زمانی که معامله به شما برسد.



مثال: مثلاً شما تصمیم می‌گیرید که فقط در صورتی معامله کنید که سهم X به قیمت 50 دلار برسد و حجم معاملات آن افزایش یابد. با داشتن این معیارهای مشخص، از ورود به معاملاتی که براساس امساسات یا شایعات هستند جلوگیری می‌کنید.

3. اجازه دهید معاملات به شما برسند

بی‌موصلگی و ترس از دست دادن یک معامله می‌تواند باعث شود که زودتر از موعد وارد معامله شوید. این موضوع منجر به برفورد معامله‌هایتان با مد ضرر، ناامیدی و در نهایت ترید بیش از اندازه می‌شود. بگذارید معامله به شما برسد. برای حل این مشکل، چندین سهم از یک بخش را تماشا کنید تا بتوانید حرکت‌های مختلف را در مراحل مختلف با استفاده از سهام‌های پیشرو در بخش و دنبال‌کنندگان آن‌ها بازی کنید.

مثال: فرض کنید که شما تمایل دارید سهامی را در قیمت 100 دلار بخرید، اما قیمت فعلی 105 دلار است. به جای ورود فوری به معامله و پرداخت بیش از مد، صبر می‌کنید تا قیمت به هدف شما برسد. این باعث می‌شود که از معاملات عجولانه جلوگیری شود.

4. کنترل احساسات مفتل کننده

سعی کنید از عواملی که احساسات مفتل کننده فاضی را ایجاد می‌کنند، آگاه باشید. طمع می‌تواند شما را مجبور به انجام معاملات کند یا باعث شود از سیگنال‌های فروچ گذشته بمانید. معامله انتقامی شما را مجبور به جبران معاملات زیان‌ده متی زمانی که فرصت وجود ندارد می‌کند. معامله بر اساس تمریک می‌تواند از ترس از دست دادن ناشی شود. هرگز بر اساس احساسات معامله نکنید. شما باید همیشه یک برنامه معاملاتی مشخص داشته باشید و احساسات را از فرآیند تصمیم‌گیری خود دور نگه دارید.



مثال: اگر پس از یک معامله زیان‌ده احساس ناامیدی می‌کنید و می‌خواهید بلافاصله با یک معامله بزرگ‌تر ضرر را جبران کنید، این یک تصمیم احساسی است. با کنترل احساسات خود و پایبندی به برنامه معاملاتی، از ورود به چنین معاملاتی جلوگیری می‌کنید.

5. اجتناب از (FOMO ترس از دست دادن)

ترس از دست دادن (FOMO) باعث می‌شود که به دنبال معاملات درست در زمان اشتباه بروید. منظور من معاملاتی است که از زمان ورود آن گذشته است. این کار ممکن است به این دلیل انجام شود که نمی‌خواهید

از فرصت‌ها عقب بمانید. این نوع معاملات ناپایدار هستند و باعث می‌شوند که پس از سیگنال‌های فروغ نیز در معاملات بمانید، که می‌تواند منجر به مضررهای فاصله دار، اضطراب و ناامیدی بیشتر شود و در نهایت به ترید بیش از اندازه بیانجامد. این یک پرفه‌ی معیوب است که باید شناخته و به سرعت متوقف شود. قرار گرفتن بیش از مد در معرض کانال‌های تلویزیونی مالی، رسانه‌های اجتماعی و اخبار تجاری می‌تواند FOMO را تشدید کند. بهتر است به سرعت میزان این مواجهه را کاهش داده و مدتی از تمام ارتباطات با بازارها فاصله بگیرید تا بتوانید کنترل خود را از بار اطلاعات بیش از مد باز پس بگیرید.

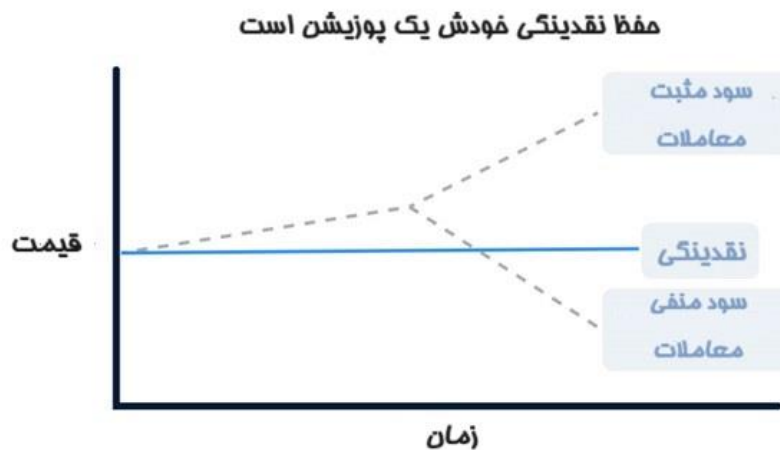


مثال: اگر می‌شنوید که قیمت دارایی به سرعت در حال افزایش است و همه در حال خرید آن هستند، اما شما هیچ تحلیل و برنامه‌ای برای آن سهم ندارید، نباید فقط به خاطر ترس از دست دادن فرصت وارد معامله شوید. این نوع معاملات اغلب به زیان منجر می‌شوند.

6. تشفیص دهید که پول نقد یک موقعیت است

این تصور را که پول نقد بودن به این معنی است که فرصت کسب درآمد را از دست می‌دهید را کنار بگذارید. این فکر که شما پول نقد هستید در حالی که سایر معامله‌گران در حال انجام معاملات سودآور هستند، می‌تواند شما را مجبور به معاملات غیرمنطقی کند.

در عوض، پول نقد را به عنوان یک دفاع غیرقابل نفوذ در جنگ روز معامله نگاه کنید. پول نقد موقعیتی است که برای شما زمان می‌فرد و از شما در برابر معامله بیش از حد محافظت می‌کند. این بهترین راه مل برای معامله بیش از حد است و بنابراین هر زمان که متوجه شدید که در آن وضعیت قرار گرفته اید، این موقعیتی است که باید بیشتر از همه از آن استفاده کنید. پول نقد زمانی را برای شما می‌فرد که اجازه دهید معاملات به سراغ شما بیایند. این بهترین دوست شماست که به شما کمک می‌کند تا یک روز دیگر بمانید. این زره شفصی شماست. در مالی که پول نقد ممکن است سودی به همراه نداشته باشد، از شما در برابر ضرر محافظت می‌کند، که به همان اندازه برای درآمد شما مهم است.



مثال: شما به مدت یک هفته هیچ معامله‌ای انجام ندادید زیرا هیچ فرصت مناسبی پیدا نکرده‌اید. این به معنای از دست دادن فرصت نیست، بلکه به معنای مفط سرمایه شماست. در این مدت نقدینگی فود را مفط کرده‌اید تا برای فرصت‌های بهتر آماده باشید.

7. یاد بگیرید چه زمانی باید کنار بروید

هنگامی که متوجه شدید که به وضعیت بیش از حد معامله نزدیک شده اید، فوراً برنامه‌ای برای استراتی داشته باشید. بهترین راه مل این است که تمام محرک‌های بازار مانند رسانه‌های اجتماعی، تلویزیون و فیده‌های فبری را قطع کنید و کنار بروید. جدایی کامل از بازارها و موقعیت نقدی به شما امکان می‌دهد کنترل را دوباره به دست آورید. ممکن است برای چند ساعت، یک روز یا حتی یک هفته باشد. می‌توانید سرتان را خالی کنید و آستانه‌های تملتان را دوباره پر کنید، سنج ذهنی‌تان را بسازید و با دقت بهتری منهای مواس‌پرتی‌ها، کنترل روی فرآیند تصمیم‌گیری‌تان را دوباره برقرار کنید. این یکی از بزرگ‌ترین مهارت‌هایی است که می‌توانید به عنوان یک

معامله‌گر داشته باشید و یکی از سفت‌ترین مهارت‌هایی است که می‌توانید به آن دست پیدا کنید. بیاموزید زمانی که پرف‌های خود را می‌پرفانید تشفیص دهید و نظم و انضباط خود را رشد دهید تا با دور شدن سریع واکنش نشان دهید.

مثال: فرض کنید که پس از چندین معامله زیان‌ده، احساس فستگی و استرس می‌کنید. بهترین راه‌ل این است که از بازار دور شوید، متی برای یک روز، این به شما کمک می‌کند تا آرامش خود را بازیابید و با ذهنی تازه به بازار بازگردید. تردید بیش از اندازه یک وضعیت فطرناک است که می‌تواند به راحتی هر معامله‌گری را تمت تأثیر قرار دهد. شناخت این وضعیت و اتخاذ استراتژی‌های مناسب برای جلوگیری از آن، از جمله تعریف معیارهای معاملاتی، کنترل احساسات مفتل کننده، اجتناب از FOMO و آگاهی از ارزش نقدینگی، می‌تواند به مفظ سرمایه و افزایش بهره‌وری در معاملات کمک کند. با اجرای این نکات و مفظ نظم و کنترل در فرآیند معاملاتی، می‌توانید از تله‌های تردید بیش از اندازه دوری کرده و مسیر موفقیت و سودآوری در بازارهای مالی را هموار کنید. به یاد داشته باشید، تردید موفق نیازمند صبر، برنامه‌ریزی و کنترل احساسی است؛ بنابراین، همیشه از استراتژی‌های مشفص و متعادل پیروی کنید تا بتوانید در بازارهای پرنوسان موفق عمل کنید. همانطور که در [آموزش فارکس از صفر تا صد](#) توضیح داده ایم، شما به راحتی می‌توانید جلوی معامله‌های احساسی را بگیرید.

تردید بیش از اندازه چیست؟ تردید بیش از اندازه به معنای انجام معاملات بیش از حد است که ناشی از دست دادن کنترل و تصمیم‌گیری‌های احساسی است.

چه عواملی باعث تردید بیش از اندازه می‌شوند؟ عواملی مانند کمبود اطمینان، ترس، طمع، ناامیدی، عصبانیت و بی‌موصلگی می‌توانند باعث تردید بیش از اندازه شوند.

چگونه می‌توان از تردید بیش از اندازه جلوگیری کرد؟ با تعریف معیارهای معاملاتی، کنترل احساسات مفتل کننده، اجتناب از FOMO و شناسایی ارزش نقدینگی می‌توان از تردید بیش از اندازه جلوگیری کرد.

چرا کنترل احساسات در تردید مهم است؟ کنترل احساسات باعث می‌شود تصمیم‌گیری‌های معاملاتی بر اساس منطق و برنامه‌ریزی انجام شود، نه بر اساس احساسات، که می‌تواند منجر به کاهش ضرر و افزایش سودآوری شود.

Börssa